Ginjal merupakan organ penting dalam tubuh manusia. Berbagai fungsi dilakukan organ ini, seperti menyaring darah, membuang limbah dan racun dari tubuh serta membantu mengeluarkannya sebagai urin. Tak hanya itu saja, ginjal juga bertanggung jawab menjaga keseimbangan cairan secara keseluruhan dalam tubuh.
Mengingat ginjal sangat penting, maka penting bagi kita semua untuk menjaga kesehatan ginjal. Sebelumnya kamu harus tahu apa saja fungsi ginjal bagi tubuh. Berikut 8 fungsi ginjal dan cara menjaganya, Apa saja?

1. Menyaring dan membersihkan darah.
2. Penghasil hormon.
3. Menjaga keseimbangan air.
4. Mengendalikan kadar gula darah.
5. Menjaga kesehatan tulang.
6. Membentuk urin.
7. Memproduksi sel darah merah.
8. Mengatur produksi vitamin D.

Pada awalnya, gejala ginjal sakit tidak mudah untuk dikenali. Gejala sakit ginjal akan terlihat jelas saat penyakit ginjal sudah kronis. Fungsi ginjal sebagai organ ekskresi akan terganggu bila penyakit ini tidak segera diobati. Agar tidak menjadi semakin parah, sebaiknya kenali tanda atau gejala sakit ginjal berikut ini:

Gejala Sakit Ginjal

Gejala penyakit ginjal tergantung dari jenis penyakitnya dan apakah penyakit tersebut mengakibatkan penurunan fungsi ginjal. Berikut adalah gejala sakit ginjal dan gejala penurunan fungsi ginjal secara spesifik, di antaranya:

1. Gatal berlebih
Gejala penyakit ginjal menyebabkan terjadinya penumpukan kotoran atau sisa metabolisme dalam tubuh. Akibatnya, tubuh akan merasa gatal yang berlebihan. Gatal yang terus menerus terjadi dapat mengakibatkan luka atau pendarahan karena sering digaruk. Biasanya rasa gatal ini disertai dengan pembengkakan di bagian tubuh penderita seperti tangan, pergelangan kaki, pergelangan tangan, dan bagian tubuh lainnya.

2. Sesak napas
Gejala sakit ginjal atau fungsi ginjal yang tidak berfungsi dengan baik mengakibatkan cairan berlebihan menutup paru-paru sehingga penderita merasa sesak napas. Selain itu, kurangnya pasokan oksigen pembawa sel-sel darah merah menyebabkan tubuh kekurangan oksigen dan kehabisan napas.

3. Tubuh terasa dingin
Anemia sangat berhubungan dengan gejala sakit ginjal. Anemia juga bisa menyebabkan tubuh merasa dingin sepanjang waktu. Dalam beberapa kasus, penderita akan merasa sangat dingin dan menggigil saat tengah malam.

4. Kepala pusing dan sulit berkonsentrasi
Salah satu gejala penyakit ginjal adalah anemia. Saat anemia, maka otak tidak

memperoleh asupan oksigen yang memadai. Kondisi ini menyebabkan kepala pusing dan kesulitan berkonsentrasi. Pusing yang parah akan mengakibatkan tubuh kehilangan keseimbangan saat akan berjalan.

5. Sakit di sekitar daerah pinggang
Gejala sakit ginjal yang bisa dirasakan adalah sakit di area pinggang. Beberapa orang yang bermasalah dengan ginjal biasanya mengalami tanda sakit ginjal pada bagian pinggang.

Kondisi gejala ginjal sakit ini berkaitan dengan tanda penyakit batu ginjal. Meski terkadang penyakit batu ginjal tidak menunjukkan gejala, namun bisa saja terasa sakit bila batu ginjal terjebak dalam ureter. Rasa nyeri pada awalnya hanya sesekali saja, setelah itu rasa sakit tersebut akan berlanjut lebih lama dan sering.

6. Gangguan hormon
Gejala ginjal tidak sehat juga dapat terlihat dari produksi hormon yang diproduksi ginjal berlebihan. Dampak peningkatan hormon ini bisa meningkatan tekanan darah. Sebaliknya, hormon lainnya jadi berkurang produksinya. Hal ini mengakibatkan tubuh menjadi lelah, kekurangan darah, dan tulang rapuh.

Sementara itu, gejala sakit ginjal yang bisa dikenali pada anak adalah mereka akan mudah mengantuk, menurunnya nafsu makan, kelelahan meningkat hingga pertumbuhan yang lambat.

7. Napas tidak sedap
Gejala ginjal bermasalah lainnya juga dapat terlihat dari rasa tidak enak di mulut atau lidah. Terkadang, karena tubuh Anda sudah banyak dipenuhi racun, hal itu membuat Anda dapat merasakannya secara langsung.

Orang dengan ginjal yang tidak bekerja secara optimal, akan merasakan rasa besi pada mulutnya. Hal ini juga memicu ke napas yang bau tidak sedap (halitosis) dan menurunnya nafsu makan.

8. Tubuh terasa lemas
Ginjal orang sehat akan memproduksi EPO (erythropoietin). EPO dapat meningkatkan sel darah merah dalam darah. Sel darah merah ini akan membawa oksigen ke bagian-bagian tubuh Anda.

Kurangnya EPO pada ginjal yang bermasalah membuat kadar oksigen berkurang sehingga dapat menyebabkan lemas. Lemas yang sudah kronis juga merupakan gejala dari anemia. Penting untuk Anda segera membicarakannya dengan dokter apabila badan atau otot sering lemas tanpa sebab yang jelas.
9. Mual dan muntah

Racun yang berkumpul di dalam darah dapat menyebabkan terganggunya pusat rasa di tubuh sehingga terjadilah mual dan muntah. Mual dan muntah juga merupakan pertanda terjadinya infeksi saluran kencing, sehingga ada baiknya Anda segera menemui dokter. Terutama jika Anda juga merasakan adanya nyeri pada perut dan punggung belakang.

10. Kulit memerah
Saat tubuh Anda dipenuhi oleh racun, berbagai macam proses pada tubuh akan terjadi untuk mengeluarkan racun. Salah satu caranya adalah melalui pori-pori kulit. Hal ini muncul berupa kemerahan, kering pada kulit dan gatal. Krim kulit dan salep memang dapat membantu mengurangi gejala yang timbul pada kulit, tetapi hal ini tidak menyembuhkan masalah gejala ginjal Anda.

11. Perubahan pada urine
Kondisi urine yang berubah dari biasanya merupakan gejala ginjal bermasalah yang utama. Segera ke dokter jika perubahan itu seperti:

- Warna urine jauh lebih gelap dari biasanya, diikuti dengan frekuensi buang air kecil yang jarang.
- Perubahan tekanan aliran saat buang air kecil.
- Kencing berdarah (urine bercampur darah dapat terjadi pada penderita batu ginjal, penyakit ginjal polikistik, dan infeksi ginjal).
- Meningkatnya keinginan buang air kecil terutama saat Anda tidur.

12. Pembengkakan pada mata kaki, tungkai, atau tangan
Karena ginjal mempunyai fungsi untuk menyaring cairan dalam tubuh, maka cairan-cairan yang tidak tersaring ini akan membuat tubuh Anda membengkak. Ketika protein lolos dari penyaringan ginjal dan terbuang melalui urine, cairan dalam tubuh menjadi menumpuk dan mengakibatkan pembengkakan. Pembengkakan ini terutama terjadi pada tangan dan kaki Anda.

13. Punggung bawah terasa nyeri
Gejala ginjal bermasalah dapat menimbulkan nyeri pada punggung belakang. Nyeri ini adalah akibat dari adanya batu ginjal maupun infeksi saluran kencing.

14. Penurunan berat badan atau malah meningkat akibat penumpukan cairan.

15. Tekanan darah tinggi yang sulit dikendalikan.

Menjaga Kesehatan Ginjal

Perlu diketahui, beberapa gejala ginjal bermasalah seperti yang dijelaskan di atas pada umumnya ditemui pada penderita penyakit ginjal berat terutama jika terdapat penyakit yang menyertainya.

Kondisi tersebut perlu segera ditangani karena jika dibiarkan hal itu akan menimbulkan kerusakan organ lain dan mengancam nyawa. Jika penyakit ginjal makin memburuk, kemungkinan akan diperlukan cuci darah untuk menyaring darah.

Setelah Anda mengetahui gejala ginjal bermasalah, hal lain yang wajib diketahui adalah bagaimana cara menjaga kesehatan ginjal. Berikut adalah beberapa langkah yang bisa dilakukan untuk menjaga fungsi ginjal tetap optimal, di antaranya:

- Cukupi kebutuhan air mineral

Agar kesehatan ginjal Anda tetap terjaga, pastikan bahwa tubuh terhidrasi dengan baik. Ketika tubuh Anda berkurang asupan airnya, ginjal tidak dapat berfungsi dengan baik untuk menyaring racun dan membuangnya menjadi urine. Jika warna urine cokelat tua atau berwarna kuning pekat, hal itu menandakan bahwa tubuh membutuhkan lebih banyak air.

Menjaga berat badan ideal

Meningkatnya berat badan dapat meningkatkan tekanan darah Anda, di mana hal ini adalah kondisi yang berbahaya bagi ginjal. Tidak hanya ginjal, meningkatnya tekanan darah juga terkait dengan peningkatan risiko penyakit jantung. Lakukan olahraga rutin seperti berenang atau berlari untuk mendapatkan berat badan ideal.

Hindari minuman beralkohol dan rokok

Minuman beralkohol dan rokok dapat menimbulkan tekanan darah tinggi dan hipertensi. Keduanya adalah penyebab penyakit ginjal. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mencegah penyakit ginjal adalah dengan mengendalikan kedua penyakit tersebut.

Sebab, jika kadar gula darah dan tekanan darah tidak terkontrol, maka lama-kelamaan ginjal akan rusak. Jika mengalami gejala ginjal bermasalah atau memiliki riwayat penyakit ginjal dalam keluarga, Anda disarankan untuk menjalani pemeriksaan secara rutin.

Makanan bergizi

Sudah menjadi rahasia umum jika makanan yang sehat dapat membuat tubuh menjadi sehat juga. Begitu pula dengan ginjal Anda. Jadi, berikanlah ginjal Anda ragam makanan sehat.

Pastikan makanan yang Anda konsumsi kaya akan mineral dan vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh. Hindari terlalu banyak mengonsumsi makanan berlemak atau terlalu asin. Konsumsi lebih banyakan biji-bijian, sayur, dan buah.